

うえだミックスポーツ&あいそめの湯共同企画

温上リラックス講座

～温泉+ストレッチで心も身体もリラックス～

お家時間が増えて姿勢が悪くなったと感じたり・常に身体の怠さや硬さを感じたりしていませんか？

温浴後に行う簡単なストレッチや筋トシで身体を整えてみましょう。

部活動後の学生さんにもおすすめです！

<内容・コンセプト>

～温泉+ストレッチ+簡単な筋トシで身体の変化を感じましょう～

温泉の後は血行が良く筋肉が緩んでいるため、ストレッチ効果が得やすいです。

テニスボールを使って特に疲れが溜まっている所をほぐしてからストレッチをすることで、より柔軟性アップが期待できます。



<場所> あいそめの湯 ラウンジ

<日時> 7月8日(金) 20:00～20:30 以降 毎週金曜日
受付開始 19:00

<募集> 毎回 先着20名

20時までに入浴を済ませてお集まりください(マスク着用)

<料金> 入館料+300円(ミックスポーツクラブ会員200円)

<持ち物> 硬式テニスボール ※無い方は貸出もあります

ミックスポーツ会員の方は、会員証

<講師> 花岡安純(ミックスポーツクラブ)

大好きな温泉とストレッチをセットにすることで、より柔軟性アップの効果があることをお伝えしていきます。心も身体もポカポカ。ストレッチは1日頑張った自分へのご褒美。そんな風に考えてみてはいかがでしょうか。入浴30分後、きっとあなたの体が変わります！

お家時間が増えた今だからこそ、ストレッチと一緒に楽しく身体を動かしましょう。

